Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЙОГУРТА

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Легкий способ сбросить вес без вреда для организма – йогуртовая диета. Обретите стройную фигуру с советами из этой книги! В ней вы найдете самые лучшие рецепты диететических блюд с использованием йогурта.

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Рецепты блюд
    - Заправки и соусы для салатов и вторых блюд
      - Заправка из йогурта и зелени
      - Заправка из йогурта и чеснока
      - Заправка из йогурта и томатного сока
      - Экзотическая заправка из йогурта
      - Острая заправка из йогурта
      - Соус из йогурта и огурцов
      - Соус из творога и йогурта с тмином
      - Розовый соус из йогурта и творога
      - Йогуртовый соус с томатной пастой и горчицей
      - Йогуртово-творожный соус с зеленью
      - Острый йогуртово-творожный соус
      - Йогуртовый соус с брусникой
      - Йогуртово-творожный соус с ежевикой и малиной
      - Ванильный соус
      - Сладкий соус с земляникой
    - Напитки
      - Бананово-йогуртовый напиток
      - Апельсинно-йогуртовый напиток
      - Чернично-йогуртовый напиток
      - Морковно-йогуртовый напиток
      - Клубнично-йогуртовый напиток
      - Малиново-йогуртовый напиток
      - Напиток из йогурта и киви
      - Напиток из йогурта с экзотическими фруктами
      - Напиток из йогурта и черной смородины
      - Вишнево-йогуртовый напиток
      - Напиток из йогурта и черешни
      - Йогуртово-огуречный напиток
      - Йогуртово-томатный напиток
      - Витаминный напиток из йогурта

- Салаты
  - Салат из бананов и апельсинов с йогуртом
  - Яблочный салат с йогуртом
  - Салат из яблок и бананов
  - Салат из бананов и киви
  - Салат из груш и черешни
  - Салат из творога с ежевикой
  - Салат из творога с яблоками и клюквой
  - Творожный салат со сливами
  - Салат из смородины с орехами
  - Салат из фруктов с сыром и сельдереем
  - Пикантный салат из творога с яблоками
  - Салат «Витаминный»
  - Овощной салат с творогом и йогуртом
  - Салат из редиса и огурцов
  - Салат из редиса и зеленого лука
  - Салат из редиса с яйцами и зеленью
  - Салат из редиса и авокадо
  - Салат из редиса и зеленого горошка
  - Салат из редиса, латука и кресс-салата
  - Салат из редиса с творогом
  - Салат из огурцов и сельдерея
  - Салат из огурцов, помидоров и чеснока
  - Салат из огурцов с творогом и йогуртом
  - Салат из огурцов, болгарского перца и оливок
  - Салат из огурцов и картофеля
  - Салат из огурцов, яиц и зеленого лука
  - Салат из помидоров с заправкой из йогурта и горчицы
  - Салат из помидоров с соусом из йогурта и орехов
  - Салат из моркови и редиса
  - Салат из моркови с чесноком
  - Салат из помидоров, болгарского перца и маслин
  - Салат из баклажанов с творогом и йогуртом
  - Салат «Оригинальный»
  - Салат из курицы и огурцов
  - Салат из курицы с зеленой фасолью
  - Салат из курицы с кукурузой и петрушкой
  - Салат из курицы и зелени
  - Салат из курицы с орехово-йогуртовым

соусом
- Салат из телятины с овощами и чесноком
- Салат из говядины с огурцами и картофелем
- Салат из говядины, горошка и картофеля
- Салат из говядины с морковью и кукурузой
- Салат из говядины с рисом и шампиньонами
- Салат из говядины с грибами и луком
- Салат из говядины с помидорами и хреном
- Салат из рыбы с горчично-йогуртовым соусом
- Салат из рыбы с зеленым горошком
- Салат из кальмаров с морковью и йогуртом
- Салат из рыбы, зеленого горошка и картофеля
- Салат из морской рыбы с морковью и кукурузой
- Салат из морской рыбы с рисом и вешенками
- Салат из кальмаров с зеленой фасолью
- Салат из креветок с помидорами и йогуртовым соусом
- Салат из креветок с рисом и кукурузой
- Салат из креветок с огурцами
- Салат из креветок со свежими овощами

- Вторые блюда
  - Отварная зеленая фасоль с соусом из йогурта
  - Рагу из овощей с подливой из йогурта
  - Молодой картофель с соусом из йогурта и маринованных огурцов
  - Картофель с соусом из йогурта и зеленого лука
  - Картофель с соусом из йогурта и каперсов
  - Отварной картофель с острым томатно-йогуртовым соусом
  - Голубцы с грибами и йогуртом
  - Голубцы с начинкой из моркови
  - Фаршированные кабачки с йогуртовым соусом
  - Тушеные цукини с йогуртом
  - Отварная морковь с горошком и йогуртом

- Тушеная капуста с йогуртом
- Спагетти с йогуртовым соусом
- Вареники с творогом
- Галушки из творога с йогуртом и ананасами
- Творожные клецки с соусом из йогурта и зелени
- Диетические вареники

Составитель Сергей Павлович Кашин
Лечебное питание. Рецепты диетических блюд с использованием йогурта

Рецепты блюд

Заправки и соусы для салатов и вторых блюд

Заправка из йогурта и зелени

Ингредиенты

150 мл натурального йогурта (несладкого), 2–3 веточки укропа, 2–3 веточки петрушки, 1 веточка базилика, соль.

Способ приготовления

Зелень вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Смешайте с охлажденным йогуртом, посолите.

Заправка из йогурта и чеснока

Ингредиенты

150 мл натурального йогурта, 1 зубчик чеснока, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Чеснок и петрушку смешайте с натуральным йогуртом, посолите, поперчите.

Заправка из йогурта и томатного сока

Ингредиенты

100 мл йогурта, 50 мл томатного сока, 1 зубчик чеснока, 1 веточка базилика, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Базилик вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Йогурт смешайте в блендере с томатным соком, добавьте чеснок и зелень, посолите, перемешайте.

Экзотическая заправка из йогурта

Ингредиенты

100 мл йогурта, 50 г консервированных ананасов, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, карри, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Ананасы нарежьте маленькими кусочками. Смешайте йогурт с ананасами, чесноком и зеленью, добавьте карри и соль, перемешайте.

Острая заправка из йогурта

Ингредиенты

200 мл натурального йогурта, 1 стручок перца чили (небольшой), $^1/_2$ пучка кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымойте, измельчите. Чили вымойте, удалите плодоножку и семена, мелко нарежьте. Смешайте йогурт с чесноком и чили, посолите.

Соус из йогурта и огурцов

Ингредиенты

200 мл йогурта, 2 огурца (небольших), $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымойте, очистите, натрите на крупной терке.

Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте йогурт с огурцами и петрушкой, посолите, поперчите.

Соус из творога и йогурта с тмином

Ингредиенты

100 г творога (нежирного), 250 мл йогурта, 5 г тмина, сахар, соль.

Способ приготовления

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте сахар, тмин и соль, перемешайте.

Добавьте йогурт и разотрите до получения однородной сметанообразной массы.

Розовый соус из йогурта и творога

Ингредиенты

100 г обезжиренного творога, 100 мл натурального йогурта, 1 столовая ложка кетчупа, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте йогурт, кетчуп, сахар, перец и соль, взбейте до получения однородной массы.

Йогуртовый соус с томатной пастой и горчицей

Ингредиенты

100 г творога, 250 мл натурального йогурта, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка томатной пасты, сахар, соль.

Способ приготовления

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте сахар, горчицу и соль, перемешайте.

Влейте йогурт, разотрите до получения однородной сметанообразной массы.

Добавьте томатную пасту, тщательно перемешайте.

> Если вы будете использовать для заправки салатов йогурт вместо сметаны или майонеза, калорийность готовых блюд значительно уменьшится.

Йогуртово-творожный соус с зеленью

Ингредиенты

200 г творога (обезжиренного), 200 мл натурального йогурта, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка зеленого лука, $^1/_2$ пучка кресс-салата, сахар, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и укропа, кресс-салат и зеленый лук вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте йогурт, сахар, перец и соль, взбейте до получения однородной массы. Добавьте зелень, тщательно перемешайте.

Острый йогуртово-творожный соус

Ингредиенты

100 г творога (маложирного), 250 мл натурального йогурта, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 чайная ложка горчицы, сахар,

соль.

Способ приготовления

Творог протрите через сито, добавьте тертый хрен, сахар, горчицу и соль, перемешайте. Влейте йогурт, разотрите до получения однородной массы.

Йогуртовый соус с брусникой

Ингредиенты

100 г творога (обезжиренного), 100 г натурального йогурта, 50 г брусники, сахар.

Способ приготовления

Бруснику переберите, вымойте, обсушите, разомните деревянной ложкой. Творог протрите через сито, добавьте йогурт и сахар, взбейте с помощью миксера до образования однородной массы.

Йогуртово-творожный соус с ежевикой и малиной

Ингредиенты

100 г творога (нежирного), 250 мл йогурта, 50 г ежевики, 50 г малины, сахар.

Способ приготовления

Творог тщательно разотрите деревянной ложкой, добавьте сахар, перемешайте. Ежевику и малину переберите, вымойте, обсушите и протрите через сито.

Полученное пюре смешайте с йогуртом и творожной массой, взбейте миксером.

Ванильный соус

Ингредиенты

100 г творога (нежирного), 250 мл натурального йогурта, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления Творог разотрите с ванильным сахаром, добавьте йогурт, взбейте миксером.

Сладкие йогуртовые соусы хорошо подходят для заправки фруктовых салатов.

Сладкий соус с земляникой

Ингредиенты

250 мл натурального йогурта, 100 г творога (обезжиренного), 100 г земляники, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Землянику вымойте, переберите, протрите через сито. Творог разомните ложкой, добавьте йогурт, земляничное пюре и сахарную пудру, взбейте миксером.

Напитки

Банановo-йогуртовый напиток

Ингредиенты

2 банана, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Бананы вымойте, очистите, измельчите в блендере.

Полученное пюре смешайте с йогуртом и сахарной пудрой, взбейте миксером. Разлейте напиток по бокалам и подайте к столу.

Апельсинно-йогуртовый напиток

Ингредиенты

200 мл свежевыжатого апельсинного сока, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, кружочки апельсина (для украшения).

Способ приготовления

Апельсинный сок смешайте с йогуртом и сахарной пудрой, взбейте миксером. Разлейте напиток по бокалам, украсьте кружочками апельсина и подайте к столу.

Чернично-йогуртовый напиток

Ингредиенты

200 г черники, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 веточка мяты.

Способ приготовления

Чернику переберите, вымойте, разомните ложкой. Мяту вымойте, обсушите. Смешайте чернику с йогуртом и сахарной пудрой, взбейте миксером. Разлейте напиток по бокалам, украсьте листиками мяты и подайте к столу.

Морковно-йогуртовый напиток

Ингредиенты

400 мл йогурта, 200 мл свежевыжатого морковного сока, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Смешайте морковный сок с йогуртом и сахарной пудрой, взбейте миксером. Разлейте напиток по бокалам и подайте к столу.

Клубнично-йогуртовый напиток

Ингредиенты

100 г клубники, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Клубнику вымойте, удалите плодоножки и чашелистики, протрите через сито, добавьте сахарную пудру, перемешайте.

Влейте йогурт, взбейте миксером. Разлейте напиток по бокалам и подайте к столу.

Малиново-йогуртовый напиток

Ингредиенты

200 г малины, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Малину переберите, вымойте, протрите через сито. Добавьте йогурт, сахарную пудру и ванильный сахар, взбейте миксером. Разлейте напиток по бокалам и подайте к столу.

Напиток из йогурта и киви

Ингредиенты

2 киви, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Киви вымойте, очистите, измельчите в блендере. Добавьте йогурт и сахарную пудру, тщательно перемешайте. Разлейте напиток по бокалам и подайте к столу.

Напиток из йогурта с экзотическими фруктами

Ингредиенты

1 киви, 1 банан (небольшой), 2 кружочка консервированных ананасов, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Киви и банан вымойте, очистите, измельчите в блендере. Влейте йогурт, добавьте сахарную пудру, перемешайте. Ананасы нарежьте небольшими кусочками, добавьте в напиток. Разлейте напиток по бокалам и подайте к столу.

> Напитки из йогурта и свежих фруктов готовьте непосредственно перед подачей к столу, чтобы сохранить максимальное количество витаминов.

Напиток из йогурта и черной смородины

Ингредиенты

150 г черной смородины, 400 мл йогурта, 4 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Смородину переберите, вымойте, припустите в небольшом количестве воды, протрите через сито. Добавьте сахар, перемешайте и охладите. Смешайте черносмородинное пюре с йогуртом, охладите. Разлейте напиток по бокалам и подайте к столу.

Вишнево-йогуртовый напиток

Ингредиенты

200 мл вишневого сока, 400 мл йогурта, 3 столовые ложки сахара, 1 веточка мяты.

Способ приготовления

Мяту вымойте, обсушите. Вишневый сок смешайте с йогуртом и сахаром, взбейте миксером.

Разлейте напиток по бокалам, украсьте веточками мяты и подайте к столу.

Напиток из йогурта и черешни

Ингредиенты

150 г черешни, 400 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Черешню вымойте, несколько ягод оставьте для украшения, из остальных удалите косточки и измельчите в блендере. Добавьте йогурт и сахарную пудру, перемешайте. Разлейте напиток по бокалам, украсьте ягодами черешни и подайте к столу.

Йогуртово-огуречный напиток

Ингредиенты

100 мл огуречного сока, 300 мл натурального йогурта, 2 веточки сельдерея, соль.

Способ приготовления

Сельдерей вымойте, обсушите. Огуречный сок смешайте с йогуртом, добавьте соль, взбейте миксером. Разлейте напиток по стаканам, украсьте веточками сельдерея и подайте к столу.

Йогуртово-томатный напиток

Ингредиенты

2 помидора, 300 мл натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымойте, обдайте кипятком, снимите кожицу и протрите через сито. Полученное пюре смешайте с йогуртом, добавьте перец и соль, взбейте миксером. Разлейте напиток по стаканам и подайте к столу.

Зимой для приготовления напитков из йогурта вы можете использовать замороженные ягоды.

Витаминный напиток из йогурта

Ингредиенты

$^1/_2$ пучка петрушки, 2 веточки укропа, 400 мл натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымойте, обсушите. Петрушку вымойте, измельчите в блендере, добавьте йогурт, перец и соль, взбейте миксером. Разлейте напиток по стаканам, украсьте веточками укропа и подайте к столу.

Салаты

Салат из бананов и апельсинов с йогуртом

Ингредиенты

2 банана, 2 апельсина, 100 мл натурального йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Бананы вымойте, очистите, нарежьте кружочками.

Апельсины вымойте, срежьте по спирали цедру, мякоть очистите от пленок и нарежьте кубиками. Смешайте апельсины и бананы, добавьте сахарную пудру, перемешайте. Разложите салат по тарелкам, полейте взбитым йогуртом и подайте к столу.

Яблочный салат с йогуртом

Ингредиенты

2 яблока, 100 мл натурального йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки рубленых грецких орехов.

Способ приготовления

Яблоки вымойте, удалите сердцевину, нарежьте ломтиками, смешайте с орехами. Разложите по креманкам, полейте йогуртом и посыпьте сахарной пудрой.

Салат из яблок и бананов

Ингредиенты

2 яблока, 2 банана, 100 мл натурального йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки кокосовой стружки.

Способ приготовления

Бананы вымойте, очистите, нарежьте кружочками. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками и смешайте с бананами. Разложите по креманкам, полейте йогуртом, взбитым с сахарной пудрой.

Посыпьте салат кокосовой стружкой и подайте к столу.

> Фруктовые салаты с йогуртом или творогом – прекрасный низкокалорийный десерт, богатый витаминами и кальцием.

Салат из бананов и киви

Ингредиенты

2 банана, 2 киви, 100 мл натурального йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки сладких кукурузных хлопьев.

Способ приготовления

Бананы вымойте, очистите, нарежьте кружочками.

Киви вымойте, очистите, нарежьте кубиками, смешайте с бананами.

Разложите салат по тарелкам, полейте йогуртом, взбитым с сахарной пудрой, и посыпьте кукурузными хлопьями.

Салат из груш и черешни

Ингредиенты

2 груши, 200 г черешни, 100 мл йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки миндальных хлопьев.

Способ приготовления

Груши вымойте, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Черешню вымойте, удалите плодоножки и косточки, смешайте с грушами.

Разложите салат по тарелкам, полейте йогуртом, взбитым с сахарной пудрой, посыпьте миндальными хлопьями и подайте к столу.

Салат из творога с ежевикой

Ингредиенты

100 г творога (обезжиренного), 300 г ежевики, 150 мл натурального йогурта, 2 столовые ложки сахарной пудры, молотая корица на кончике ножа.

Способ приготовления

Ежевику переберите, вымойте, обсушите. Смешайте ягоды с творогом, разложите по тарелкам и полейте взбитым йогуртом. Посыпьте салат сахарной пудрой и корицей.

Салат из творога с яблоками и клюквой

Ингредиенты

200 г творога (обезжиренного), 100 мл натурального йогурта, 2 яблока, 50 г клюквы, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, затем нарежьте тонкой соломкой. Клюкву переберите, вымойте и обсушите. Творог смешайте с йогуртом, добавьте яблоки и клюкву, перемешайте и разложите по тарелкам. Полейте салат медом и украсьте кожицей яблок, свернутой в виде розочек.

Творожный салат со сливами

Ингредиенты

100 г творога (обезжиренного), 300 г слив, 2 яблока, 40 г красной смородины, 100 мл йогурта, 1 чайная ложка тертой

лимонной цедры, 2 столовые ложки сахара.

Способ приготовления

Сливы вымойте, разрежьте по бороздке, удалите косточки, нарежьте небольшими кусочками. Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Красную смородину переберите, ягоды снимите с веточек, вымойте и обсушите. Подготовленные ингредиенты соедините с творогом, перемешайте. Для приготовления соуса йогурт смешайте с сахаром, взбейте миксером. Полейте салат соусом, посыпьте лимонной цедрой и подайте к столу.

Салат из смородины с орехами

Ингредиенты

500 г красной или белой смородины, 50 г творога (сухого), 60 г орехов кешью, 100 г натурального йогурта, 1 пакетик ванильного сахара, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Смородину переберите, вымойте, обсушите, ягоды снимите с веточек. Орехи обжарьте на сковороде без добавления масла, нарубите.

Смешайте смородину с творогом и сахарной пудрой, добавьте йогурт и ванильный сахар, перемешайте, разложите по тарелкам и подайте к столу.

> На основе натурального йогурта можно приготовить разнообразные соусы и заправки, которые сделают вкус салатов необычным.

Салат из фруктов с сыром и сельдереем

Ингредиенты

2 яблока, 2 груши, 250 г слив, 50 г корня сельдерея, 100 г сыра (любого), 250 г натурального йогурта (нежирного), 1 чайная

ложка горчицы, 1 столовая ложка лимонного сока, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте кубиками. Груши вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте соломкой.

Сливы разрежьте по бороздке, удалите косточки. Корень сельдерея очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Подготовленные ингредиенты смешайте, разложите по тарелкам. Для приготовления соуса йогурт взбейте с горчицей, лимонным соком, сахаром, солью и перцем.

Полейте салат соусом и посыпьте сыром, натертым на крупной терке.

Пикантный салат из творога с яблоками

Ингредиенты

100 г творога (сухого, нежирного), 3–4 яблока (крупных, кислых), 1 морковка (крупная), 50 г зеленого лука, 100 мл натурального йогурта, 1 столовая ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке.

Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Подготовленные ингредиенты смешайте с творогом, добавьте сахар, соль, перец и йогурт. Салат тщательно перемешайте, разложите по тарелкам и подайте к столу.

Салат «Витаминный»

Ингредиенты

100 г творога, 150 мл натурального йогурта, 500 г клюквы, 2 морковки (крупные), 2 репки, 1 корень сельдерея, сахар, соль.

Способ приготовления

Клюкву переберите, вымойте, обсушите, разомните деревянной ложкой. Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Репу очистите, вымойте, натрите на крупной терке.

Корень сельдерея очистите, вымойте, мелко нарубите.

Творог смешайте с йогуртом, сахаром и солью, добавьте остальные ингредиенты, разложите по тарелкам и подайте к столу.

Овощной салат с творогом и йогуртом

Ингредиенты

100 г творога (сухого), 100 мл натурального йогурта (несладкого), 2 помидора (крупных), 50 г оливок (без косточек), 2 огурца, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Оливки нарежьте колечками. Огурцы вымойте, нарежьте тонкой соломкой. Зелень вымойте, обсушите, мелко нарубите. Помидоры, оливки и огурцы уложите на плоское блюдо, посыпьте творогом и зеленью, посолите, поперчите, полейте йогуртом и подайте к столу.

Натуральным йогуртом хорошо заправлять весенние салаты из овощей и зелени.

Салат из редиса и огурцов

Ингредиенты

200 г редиса, 2 огурца, $^1/_2$ пучка петрушки, 3 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Редис вымойте, нарежьте кружочками. Огурцы вымойте, нарежьте полукружиями.

Зелень петрушки вымойте, измельчите. Смешайте подготовленные ингредиенты, посолите, поперчите.

Заправьте салат йогуртом, перемешайте, выложите в салатник и подайте к столу.

Салат из редиса и зеленого лука

Ингредиенты

200 г редиса, 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, 2 столовые ложки натурального йогурта, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Редис вымойте, нарежьте полукружиями. Зеленый лук и зелень укропа вымойте, мелко нарежьте (несколько веточек оставьте для украшения).

Смешайте редис с луком и укропом, посолите, поперчите.

Заправьте салат йогуртом и лимонным соком, перемешайте, разложите по тарелкам, украсьте оставшимися веточками зелени и подайте к столу.

Салат из редиса с яйцами и зеленью

Ингредиенты

200 г редиса, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, 4 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Редис вымойте, натрите на крупной терке. Зеленый лук и зелень укропа вымойте, обсушите, мелко нарежьте (несколько веточек оставьте для украшения). Смешайте редис с яйцами, луком и укропом, посолите, поперчите. Заправьте салат йогуртом, перемешайте, выложите в салатник, украсьте оставшимися веточками зелени и подайте к столу.

Салат из редиса и авокадо

Ингредиенты

200 г редиса, 1 авокадо, $^1/_2$ пучка шнитт-лука, 3 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Редис вымойте, нарежьте соломкой. Авокадо вымойте, разрежьте пополам, удалите косточку, нарежьте мякоть соломкой и сбрызните лимонным соком. Шнитт-лук вымойте, мелко нарежьте. Для приготовления соуса смешайте йогурт с солью и перцем. Авокадо и редис смешайте, разложите по тарелкам, полейте соусом и посыпьте шнитт-луком.

Салат из редиса и зеленого горошка

Ингредиенты

200 г редиса, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, $^1/_2$ пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Редис вымойте, нарежьте соломкой. Горошек отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Для приготовления соуса очищенный и вымытый чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки, добавьте йогурт, посолите, поперчите и перемешайте. Смешайте редис, горошек и петрушку, выложите в салатник, полейте соусом и подайте к столу.

Салат из редиса, латука и кресс-салата

Ингредиенты

200 г редиса, 1 пучок латука, 1 пучок кресс-салата, 4 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 ломтика лимона, соль.

Способ приготовления

Редис вымойте, нарежьте кружочками. Латук и кресс-салат вымойте, обсушите, нарежьте и смешайте с редисом. Выложите приготовленную смесь в салатник, полейте соусом, приготовленным из йогурта, лимонного сока и соли. Украсьте салат ломтиками лимона и подайте к столу.

Салаты из свежих овощей заправляйте йогуртом незадолго до подачи к столу.

Салат из редиса с творогом

Ингредиенты

200 г редиса, 100 г творога, 2–3 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Редис вымойте, нарежьте тонкими кружочками, добавьте творог и йогурт, посолите, поперчите и перемешайте.

Выложите приготовленную смесь в салатник и подайте к столу.

Салат из огурцов и сельдерея

Ингредиенты:

2 огурца, 2 стебля сельдерея с листиками, 1 морковка, 3 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, молотая паприка, соль.

Способ приготовления:

Огурцы вымойте, нарежьте соломкой.

Сельдерей вымойте, стебли нарежьте небольшими кусочками, листья отложите для украшения.

Морковь очистите, вымойте, нарежьте соломкой.

Смешайте огурцы с сельдереем и морковью, заправьте соусом, приготовленным из йогурта, лимонного сока, паприки и соли. Разложите салат по тарелкам, украсьте листиками сельдерея и подайте к столу.

Салат из огурцов, помидоров и чеснока

Ингредиенты

2 огурца, 2 помидора, 1 пучок зеленого салата, 2 зубчика чеснока, $^1/_2$ пучка петрушки, 3 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры вымойте, нарежьте полукружиями. Листья салата вымойте, обсушите, нарежьте узкими полосками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите, вымойте, мелко нарубите. Смешайте огурцы и помидоры с чесноком и салатом, посолите, поперчите. Заправьте салат йогуртом, перемешайте, разложите по тарелкам и посыпьте петрушкой.

Салат из огурцов с творогом и йогуртом

Ингредиенты

2 огурца, 100 г творога (нежирного), 3 столовые ложки натурального йогурта, $^1/_2$ пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымойте, очистите, нарежьте маленькими кубиками. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте (несколько перьев оставьте для украшения). Смешайте творог с огурцами и луком, заправьте салат йогуртом, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите в

салатник, украсьте перьями лука и подайте к столу.

Салат из огурцов, болгарского перца и оливок

Ингредиенты

2 огурца, 2 стручка болгарского перца, 1 пучок кресс-салата, 50 г оливок (без косточек), 3–4 столовые ложки натурального йогурта, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Кресс-салат вымойте, мелко нарежьте. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте соломкой. Оливки нарежьте колечками. Смешайте подготовленные овощи с оливками, посолите, поперчите, выложите горкой на блюдо.

Полейте салат йогуртом и подайте к столу.

Салат из огурцов и картофеля

Ингредиенты

2 огурца, 3 картофелины (сваренные в мундире), $^1/_2$ пучка петрушки, 1 луковица, 4 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка тертого хрена, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымойте, нарежьте кубиками. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Смешайте огурцы с картофелем, петрушкой и луком, посолите и поперчите.

Выложите полученную смесь в салатник, полейте соусом, приготовленным из йогурта и тертого хрена.

Салат из огурцов, яиц и зеленого лука

Ингредиенты

2 огурца, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка петрушки, 4 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымойте, нарежьте маленькими кубиками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарубите. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте огурцы с яйцами, луком и зеленью, добавьте йогурт, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите приготовленную смесь в салатник и подайте к столу.

Салат из помидоров с заправкой из йогурта и горчицы

Ингредиенты

4 помидора, 1 пучок зеленого салата, 1 красная луковица, 3 столовые ложки йогурта, 1 чайная ложка горчицы, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымойте, нарежьте небольшими кусочками. Листья салата вымойте, обсушите, крупно нарежьте.

Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Для приготовления заправки смешайте йогурт с горчицей. Смешайте помидоры, салат и лук, разложите по тарелкам. Полейте салат заправкой и подайте к столу.

> Натуральный йогурт, добавленный в салат, способствует нормализации пищеварения и усвоению содержащихся в овощах питательных веществ.

Салат из помидоров с соусом из йогурта и орехов

Ингредиенты

6 помидоров, 100 мл натурального йогурта, 70 г очищенных грецких орехов, 1/2 пучка кинзы, 1–2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымойте, нарежьте небольшими кусочками, разложите по тарелкам. Зелень кинзы вымойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите, вымойте.

Для приготовления соуса чеснок и орехи измельчите в ступке, добавьте йогурт, соль и перец, тщательно перемешайте. Полейте помидоры соусом, посыпьте кинзой подайте к столу.

Салат из моркови и редиса

Ингредиенты

2 морковки, 2 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 3–4 столовые ложки йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке.

Редис вымойте, нарежьте соломкой.

Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Смешайте морковь с луком и редисом, посолите, поперчите, разложите по тарелкам и полейте йогуртом.

Салат из моркови с чесноком

Ингредиенты

4 морковки, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Морковь вымойте, очистите, натрите на мелкой терке.

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки и смешайте с морковью. Заправьте салат йогуртом.

Посолите, перемешайте, выложите в салатник и подайте к столу.

Салат из помидоров, болгарского перца и маслин

Ингредиенты

2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 пучок салата лолло россо, 2–3 веточки базилика, 50 г маслин (без косточек), 3–4 столовые ложки натурального йогурта, молотая паприка, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымойте, нарежьте кубиками.

Листья салата вымойте, нарежьте узкими полосками.

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте полукольцами. Зелень базилика вымойте, мелко нарежьте. Маслины нарежьте колечками. Смешайте помидоры, болгарский перец, салат и маслины, посолите, поперчите, разложите по тарелкам.

Полейте салат йогуртом, посыпьте базиликом и подайте к столу.

> Если вы любите острые блюда, то для приготовления салатной заправки смешайте йогурт с чесноком, горчицей, тертым хреном или добавьте специи по вкусу.

Салат из баклажанов с творогом и йогуртом

Ингредиенты

3 баклажана, 100 г творога (нежирного), 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, $^1/_2$ пучка петрушки, 250 г натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымойте, запеките в духовке, удалите плодоножки, очистите от кожицы, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Сладкий перец вымойте, запеките в духовке, удалите плодоножку с семенами, очистите от кожицы, затем нарежьте тонкими полосками.

Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте творог и

йогурт, посолите, поперчите, тщательно перемешайте.

Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте и посыпьте ею салат.

Салат «Оригинальный»

Ингредиенты

100 г сухого творога, 50 г сыра (любого, нежирного, твердого), 1 пучок петрушки, 50 г соленых кукурузных хлопьев, 30 г оливок (без косточек), 1 соленый огурец, 100 г натурального йогурта, перец.

Способ приготовления

Сыр натрите на крупной терке. Зелень петрушки вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Соленый огурец нарежьте мелкими кубиками. Творог смешайте с сыром, зеленью петрушки, кукурузными хлопьями и соленым огурцом, поперчите, заправьте йогуртом и перемешайте. При подаче к столу украсьте салат кукурузными хлопьями и оливками.

Салат из курицы и огурцов

Ингредиенты

250 г курицы (отварного мяса), 2 огурца,

2 стебля сельдерея с листиками, 1 морковка,

3 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, молотая паприка, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарежьте соломкой. Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Сельдерей вымойте, стебли нарежьте небольшими кусочками, листья отложите для украшения. Морковь очистите, вымойте, нарежьте соломкой. Смешайте огурцы с мясом курицы, сельдереем и морковью, заправьте соусом, приготовленным из йогурта, лимонного сока, паприки и соли. Разложите салат по тарелкам, украсьте листиками сельдерея и подайте к столу.

Салат из курицы с зеленой фасолью

Ингредиенты

200 г курицы (отварного мяса), 200 г зеленой фасоли, 2 огурца, $^1/_2$ пучка кинзы, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарежьте кубиками. Фасоль вымойте, нарежьте небольшими кусочками, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито и охладите. Зелень кинзы вымойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Огурцы вымойте, нарежьте соломкой, смешайте с мясом курицы, фасолью, чесноком и кинзой.

Заправьте салат йогуртом, посолите, поперчите, перемешайте, разложите по тарелкам и подайте к столу.

Салат из курицы с кукурузой и петрушкой

Ингредиенты

200 г курицы (отварного мяса), 200 г консервированной кукурузы, 1 пучок петрушки, 1 луковица (небольшая), 3 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарежьте кубиками. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Смешайте мясо курицы с кукурузой, петрушкой и луком.

Заправьте салат йогуртом, посолите, поперчите, перемешайте, разложите по тарелкам и подайте к столу.

Добавив натуральный йогурт в салат из мяса или птицы, вы сделаете блюдо более нежным и сочным.

Салат из курицы и зелени

Ингредиенты

250 г курицы (отварного мяса), 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка базилика, 4 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарежьте соломкой. Листья салата вымойте, обсушите, нарежьте узкими полосками. Зелень петрушки и базилика вымойте, мелко нарежьте.

Смешайте мясо курицы с зеленью, добавьте йогурт, соль и перец. Перемешайте, разложите по тарелкам и подайте к столу.

Салат из курицы с орехово-йогуртовым соусом

Ингредиенты

200 г курицы (отварного мяса), 100 г винограда (без косточек), 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка петрушки, 100 мл натурального йогурта, 60 г грецких орехов (очищенных), 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы нарежьте соломкой. Виноград вымойте, разрежьте каждую ягоду пополам. Листья салата и зелень петрушки вымойте, обсушите, мелко нарежьте.

Для приготовления соуса чеснок пропустите через мясорубку вместе с орехами, добавьте йогурт, посолите и поперчите.

Смешайте мясо курицы с виноградом, салатом и петрушкой, разложите по тарелкам и полейте соусом.

Салат из телятины с овощами и чесноком

Ингредиенты

200 г телятины (постной, отварной), 2 огурца, 2 помидора, 1 пучок зеленого салата, 2 зубчика чеснока, $^1/_2$ пучка петрушки, 3 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Телятину нарежьте кубиками. Огурцы и помидоры вымойте, нарежьте кубиками. Листья салата вымойте, обсушите, нарежьте узкими полосками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите, вымойте, мелко нарубите.

Смешайте телятину с огурцами, помидорами, чесноком и салатом, посолите, поперчите. Заправьте салат йогуртом, перемешайте, разложите по тарелкам и посыпьте петрушкой.

> Если вы хотите, чтобы мясные салаты оставались низкокалорийными, готовьте их из постного мяса и заправляйте обезжиренным йогуртом.

Салат из говядины с огурцами и картофелем

Ингредиенты

200 г говядины (постной, отварной), 2 маринованных огурца, 3 картофелины (сваренные в мундире), $^1/_2$ пучка петрушки, 1 луковица, 4 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка тертого хрена, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину нарежьте соломкой. Огурцы очистите, нарежьте кубиками. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Смешайте мясо с огурцами, картофелем, петрушкой и луком, посолите и поперчите.

Выложите полученную смесь в салатник, полейте соусом, приготовленным из йогурта и тертого хрена.

Салат из говядины, горошка и картофеля

Ингредиенты

250 г говядины (отварной), 200 г консервированного зеленого горошка, 3 картофелины (сваренные в мундире), 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 столовые ложки натурального йогурта,

перец, соль.

Способ приготовления

Говядину нарежьте кубиками. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Огурец нарежьте кубиками. Смешайте мясо с горошком, картофелем, луком и огурцом.

Заправьте салат йогуртом, посолите, поперчите, перемешайте и подайте к столу.

Салат из говядины с морковью и кукурузой

Ингредиенты

200 г говядины (отварной), 2 морковки (вареные), 200 г консервированной кукурузы, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 4 столовые ложки натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Говядину нарежьте соломкой. Морковь очистите, нарежьте кубиками. Зеленый лук вымойте, измельчите.

Смешайте мясо с кукурузой, морковью и луком, посолите, заправьте йогуртом.

Салат перемешайте, разложите по тарелкам и подайте к столу.

Салат из говядины с рисом и шампиньонами

Ингредиенты

200 г говядины (отварной), 100 г риса (отварного), 100 г маринованных шампиньонов, $^1/_2$ пучка петрушки, 4 столовые ложки натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Говядину и шампиньоны нарежьте маленькими кубиками.

Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте говядину и грибы с рисом и петрушкой, добавьте йогурт, посолите и перемешайте. Разложите салат по тарелкам и подайте к столу.

Салат из говядины с грибами и луком

Ингредиенты

300 г говядины (отварной), 2 картофелины (сваренные в мундире), 200 г белых грибов (отваренных), 100 мл натурального йогурта, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления

Говядину и грибы нарежьте соломкой. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте.

Смешайте мясо и грибы с картофелем и укропом, заправьте салат йогуртом, посолите, разложите по тарелкам и подайте к столу.

Салат из говядины с помидорами и хреном

Ингредиенты

200 г говядины (отварной), 3 помидора, 1 корень хрена, 4 столовые ложки йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину нарежьте кубиками. Помидоры вымойте, обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кубиками. Корень хрена очистите, вымойте, натрите на терке. Смешайте мясо с помидорами и хреном, добавьте йогурт, посолите, поперчите, перемешайте и подайте к столу.

Салат из рыбы с горчично-йогуртовым соусом

Ингредиенты

300 г филе морской рыбы (любой, отварной), 1 пучок зеленого салата, 1 луковица, 3 столовые ложки натурального йогурта, 1–2 чайные ложки горчицы, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Листья салата вымойте, обсушите, нарежьте полосками.

Для приготовления соуса смешайте йогурт с горчицей и солью.

Смешайте рыбу с салатом и луком, разложите по тарелкам. Полейте салат соусом и подайте к столу.

Салат из рыбы с зеленым горошком

Ингредиенты

300 г филе судака (отварного), 200 г зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, 3 столовые ложки натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Филе судака нарежьте кубиками. Зеленый горошек отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Зеленый лук и укроп вымойте, мелко нарежьте.

Смешайте рыбу с горошком, луком и укропом, посолите, добавьте йогурт.

Салат перемешайте, разложите по тарелкам и подайте к столу.

> Если вы придерживаетесь диеты, готовьте салаты из морской рыбы. В ней много необходимых организму витаминов и микроэлементов.

Салат из кальмаров с морковью и йогуртом

Ингредиенты

200 г кальмаров (отварных), 2–3 морковки, 2 зубчика чеснока, $^1/_2$ пучка петрушки, 3 столовые ложки натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарежьте соломкой. Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке.

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте кальмары с морковью, чесноком и петрушкой. Салат посолите, заправьте йогуртом, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из рыбы, зеленого горошка и картофеля

Ингредиенты

250 г филе рыбы (любой, отварной), 200 г консервированного зеленого горошка, 3 картофелины (сваренные в мундире), 1 соленый огурец, 1 луковица, $^1/_2$ пучка петрушки, 4 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарежьте кубиками. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Огурец нарежьте кубиками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Смешайте рыбу с зеленым горошком, картофелем, луком и огурцом.

Заправьте салат йогуртом, посолите, поперчите, перемешайте.

Разложите по тарелкам, посыпьте петрушкой и подайте к столу.

Салат из морской рыбы с морковью и кукурузой

Ингредиенты

200 г филе морской рыбы (любой, отварной), 2 морковки (вареные), 2 маринованных огурца, 200 г консервированной кукурузы, $^1/_2$ пучка зеленого лука, $^1/_2$ пучка петрушки, 4 столовые ложки натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками.

Морковь очистите, нарежьте кубиками. Огурцы очистите, нарежьте кубиками.

Зеленый лук и зелень петрушки вымойте, измельчите.

Смешайте рыбу с кукурузой, морковью, огурцами и луком, посолите, заправьте йогуртом.

Салат перемешайте, разложите по тарелкам, посыпьте петрушкой и подайте к столу.

Салат из морской рыбы с рисом и вешенками

Ингредиенты

200 г филе морской рыбы (любой, отварной), 100 г риса (отварного), 100 г вешенок (отварных), 1 луковица (небольшая), $^1/_2$ пучка петрушки, 4 столовые ложки натурального йогурта, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарежьте маленькими кубиками, вешенки – соломкой. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте рыбу и вешенки с рисом и петрушкой, добавьте йогурт, посолите и перемешайте.

Разложите салат по тарелкам и подайте к столу.

Салат из кальмаров с зеленой фасолью

Ингредиенты

200 г кальмаров (отварных), 200 г зеленой фасоли (замороженной), 2 морковки (вареные), 1 луковица (небольшая),

1/2 пучка укропа, 1/2 пучка петрушки, 3–4 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарежьте соломкой. Фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите.

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Морковь очистите, нарежьте соломкой. Смешайте кальмары с фасолью, морковью, луком и зеленью, посолите.

Заправьте салат йогуртом, смешанным с лимонным соком, перемешайте и разложите по тарелкам.

Салат из креветок с помидорами и йогуртовым соусом

Ингредиенты

250 г креветок (отварных), 2 помидора, 1/2 пучка зеленого салата, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки йогурта, молотая паприка, соль.

Способ приготовления

Креветки очистите. Помидоры вымойте, нарежьте ломтиками.

Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. На них выложите креветки и помидоры.

Для приготовления соуса очищенный и вымытый чеснок измельчите, смешайте с йогуртом, добавьте паприку и соль. Полейте соусом салат и подайте к столу.

Салат из креветок с рисом и кукурузой

Ингредиенты

250 г креветок (отварных), 150 г бурого риса (отварного), 100 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1/2 пучка петрушки, 3–4 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки очистите, нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Зелень петрушки тщательно вымойте, мелко нарежьте.

Смешайте креветки с рисом, кукурузой, луком и петрушкой.

Салат посолите, поперчите, заправьте йогуртом, перемешайте и подайте к столу.

Салат из креветок с огурцами

Ингредиенты

200 г креветок (отварных, очищенных), 2 огурца, 2 стебля сельдерея, 3 столовые ложки натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, ломтики лимона (для украшения), молотая паприка, соль.

Способ приготовления

Креветки нарежьте небольшими кусочками. Огурцы вымойте, нарежьте соломкой.

Сельдерей вымойте, нарежьте небольшими кусочками.

Смешайте креветки с огурцами и сельдереем, заправьте соусом, приготовленным из йогурта, лимонного сока, паприки и соли.

Разложите салат по тарелкам, украсьте ломтиками лимона и подайте к столу.

Салат из креветок со свежими овощами

Ингредиенты

200 г креветок (отварных, очищенных), 2 огурца, 2 помидора, 1 пучок зеленого салата, 1 стручок сладкого перца, 2 зубчика чеснока, $^1/_2$ пучка петрушки, 3 столовые ложки натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте полукольцами. Огурцы и помидоры вымойте, нарежьте полукружиями. Листья салата вымойте, обсушите, нарежьте узкими полосками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Чеснок очистите, вымойте, мелко нарубите. Смешайте креветки с огурцами, сладким перцем, помидорами, чесноком и салатом, посолите, поперчите.

Заправьте салат йогуртом, перемешайте, разложите по тарелкам и посыпьте петрушкой.

Вторые блюда

Отварная зеленая фасоль с соусом из йогурта

Ингредиенты

450 г зеленой фасоли, $^1/_2$ пучка петрушки, 100 мл натурального йогурта, 1 зубчик чеснока, молотая паприка, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымойте, нарежьте небольшими кусочками, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Чеснок очистите, вымойте, очень мелко нарежьте.

Для приготовления соуса смешайте в блендере йогурт с чесноком и петрушкой, добавьте паприку и соль.

Горячую фасоль разложите по тарелкам, полейте соусом и подайте к столу.

Рагу из овощей с подливой из йогурта

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 200 г брокколи, 1 морковка, 1 луковица, 1 столовая ложка оливкового масла, 100 мл йогурта, 100 мл овощного бульона, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту и брокколи вымойте, разберите на соцветия.

Морковь и лук очистите, вымойте, мелко нарежьте, обжарьте в оливковом масле и переложите в сотейник.

Добавьте цветную капусту и брокколи, залейте бульоном и тушите до готовности. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Рагу разложите по тарелкам, образовавшийся при тушении соус смешайте с йогуртом, посолите и поперчите.

Полейте рагу приготовленной подливой, посыпьте петрушкой и подайте к столу.

Молодой картофель с соусом из йогурта и маринованных огурцов

Ингредиенты

500 г картофеля (мелкого, молодого), 150 мл натурального йогурта (нежирного), 2 маринованных огурца, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель тщательно вымойте, отварите в подсоленной воде.

Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Огурцы очистите, нарежьте маленькими кубиками.

Для приготовления соуса смешайте йогурт с огурцами, посолите и поперчите.

Разложите картофель по тарелкам, полейте соусом, посыпьте укропом и подайте к столу.

Картофель с соусом из йогурта и зеленого лука

Ингредиенты

8 картофелин, 150 мл натурального йогурта, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 50 г творога (нежирного), перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите, вымойте, отварите в подсоленной воде. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте (несколько перьев оставьте для украшения).

Для приготовления соуса разомните творог деревянной ложкой, добавьте йогурт и тщательно перемешайте.

Добавьте зеленый лук, соль и перец, перемешайте еще раз.

Разложите картофель по тарелкам, полейте соусом и украсьте оставшимися перьями лука.

Картофель с соусом из йогурта и каперсов

Ингредиенты

8 картофелин, 150 мл натурального йогурта, 1 $^1/_2$ столовой ложки каперсов, $^1/_2$ пучка петрушки, молотая паприка, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите, вымойте, отварите в подсоленной воде. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Каперсы нарубите.

Для приготовления соуса смешайте йогурт с каперсами и петрушкой, добавьте паприку, перец и соль, перемешайте.

Разложите картофель по тарелкам, полейте соусом и подайте к столу.

Отварной картофель с острым томатно-йогуртовым соусом

Ингредиенты

8 картофелин, 200 мл натурального йогурта, 1 $^1/_2$ столовой кетчупа, $^1/_2$ пучка кинзы, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите, вымойте, отварите в подсоленной воде. Зелень кинзы вымойте, мелко нарежьте.

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки.

Для приготовления соуса смешайте йогурт с чесноком и кинзой, добавьте кетчуп, перец и соль, перемешайте. Разложите картофель по тарелкам, полейте соусом и подайте к столу.

Голубцы с грибами и йогуртом

Ингредиенты

8–12 листьев белокочанной капусты, 250 г грибов (любых, отварных), 200 мл овощного бульона, 150 мл натурального йогурта, 100 г риса, 1 луковица, 1 морковка, 2 столовые ложки оливкового масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке и обжарьте вместе с луком в оливковом масле.

Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Грибы пропустите через мясорубку, добавьте рис, морковь и лук, посолите, поперчите, перемешайте. Листья капусты вымойте, срежьте жилки, обдайте кипятком. На середину каждого листа положите немного приготовленного фарша, сверните голубцы и положите в глубокую сковороду.

Добавьте бульон, тушите под крышкой до готовности. Разложите голубцы по тарелкам, полейте соусом, приготовленным из йогурта и укропа.

Голубцы с начинкой из моркови

Ингредиенты

8–12 листьев белокочанной капусты, 3–4 морковки, 200 мл овощного бульона, 150 мл натурального йогурта, 100 г риса, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка оливкового масла, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито.

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте, обжарьте в оливковом масле. Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке и припустите в небольшом количестве воды.

Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте рис с морковью и луком, посолите, поперчите.

Листья капусты вымойте, срежьте жилки, обдайте кипятком.

На середину каждого листа положите немного приготовленного фарша, сверните голубцы и положите в глубокую сковороду. Добавьте бульон, тушите под крышкой до готовности.

Разложите голубцы по тарелкам, полейте йогуртом и посыпьте петрушкой.

Фаршированные кабачки с йогуртовым соусом

Ингредиенты

2 кабачка (небольших), 400 г фарша из белого мяса курицы, 1 луковица, 1 морковка, 4 столовые ложки натурального йогурта (нежирного), 2 столовые ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымойте, нарежьте поперек кусочками длиной 6–7 см, вырежьте часть мякоти с семенами.

Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке.

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте, обжарьте в оливковом масле вместе с морковью, охладите.

Фарш смешайте с луком и морковью, посолите, поперчите и наполните им кусочки кабачков. Запекайте в духовке до готовности. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте (несколько веточек оставьте для украшения).

Для приготовления соуса смешайте йогурт с лимонным соком, чесноком и петрушкой, посолите и поперчите.

Разложите кабачки по тарелкам, полейте соусом и украсьте оставшимися веточками зелени.

Тушеные цукини с йогуртом

Ингредиенты

2 цукини (небольших), 1 морковка, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 70 мл овощного бульона, 100 мл

натурального йогурта (несладкого), перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымойте, нарежьте кубиками. Морковь очистите, вымойте, нарежьте кубиками. Зелень петрушки и зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Цукини и морковь положите в глубокую сковороду, влейте бульон и тушите под крышкой 10 минут.

Добавьте йогурт, посолите, поперчите и тушите до готовности. Разложите по тарелкам, посыпьте петрушкой и зеленым луком.

Отварная морковь с горошком и йогуртом

Ингредиенты

300 г моркови (мелкой), 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 150 мл йогурта, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ чайной ложки карри, соль.

Способ приготовления

Морковь очистите, вымойте, отварите в подсоленной воде. Горошек отварите в подсоленной воде, откиньте на сито. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Для приготовления соуса смешайте йогурт с карри.

Морковь и зеленый горошек разложите по тарелкам, полейте соусом и посыпьте петрушкой.

Тушеная капуста с йогуртом

Ингредиенты

500 г капусты, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 мл натурального йогурта, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Капусту вымойте, нашинкуйте, положите в сотейник с растопленным сливочным маслом. Добавьте небольшое количество кипяченой воды, накройте крышкой и тушите до готовности.

Посолите, поперчите, разложите по тарелкам, полейте йогуртом и посыпьте зеленым луком.

Спагетти с йогуртовым соусом

Ингредиенты

300 г спагетти, 200 мл натурального йогурта, $^1/_2$ пучка петрушки, 1–2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Для приготовления соуса смешайте йогурт с томатной пастой, добавьте петрушку, чеснок и соль. Спагетти отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, разложите по тарелкам и полейте соусом.

Вареники с творогом

Ингредиенты

500 г творога (обезжиренного), 250 мл натурального йогурта, 125 мл молока (обезжиренного), 2 яйца, 500 г пшеничной муки, 1 $^1/_2$ столовой ложки сахара, 50 мл фруктового сиропа, соль.

Способ приготовления

Творог пропустите через мясорубку. Муку просейте, добавьте подогретое молоко, 1 яйцо, соль и половину указанного количества сахара, замесите крутое тесто.

В творог добавьте оставшийся сахар, 1 желток и соль, тщательно перемешайте.

Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте кружки выемкой

или стаканом, смажьте их взбитым белком, положите на каждый кружок творожный фарш, края соедините и защипните. Вареники опустите в кипящую подсоленную воду и варите до тех пор, пока они не всплывут. Готовые вареники выложите на плоское блюдо, полейте йогуртом, смешанным с фруктовым сиропом, и подайте к столу.

Галушки из творога с йогуртом и ананасами

Ингредиенты

500 г творога (обезжиренного), 250 мл натурального йогурта, 2 яйца, 100 г сахара, 250 г муки, 70 г консервированных ананасов, соль.

Способ приготовления

Творог протрите через сито, добавьте яйца, сахар, соль, все тщательно перемешайте. В полученную массу всыпьте муку и замесите тесто. Тесто выложите на посыпанный мукой стол, разделите на четыре равные части, раскатайте каждую в виде колбаски и нарежьте небольшими кусочками. Галушки опустите в кипящую подсоленную воду и варите, пока они не всплывут. Для приготовления соуса нарежьте ананасы маленькими кусочками и смешайте с йогуртом. Готовые галушки выложите на блюдо, полейте соусом и подайте к столу.

Творожные клецки с соусом из йогурта и зелени

Ингредиенты

500 г творога (обезжиренного), 300 г пшеничной муки, 6 яиц, 250 мл натурального йогурта, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Творог протрите через сито, муку просейте, яйца взбейте.

Из творога, 200 г муки и половины взбитых яиц замесите

тесто, затем небольшими порциями добавьте оставшиеся муку и яйца и тщательно вымесите тесто. Раскатайте его в жгут и нарежьте небольшими кусочками.

Клецки опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности.

Для приготовления соуса смешайте йогурт с зеленью, посолите. Выньте клецки шумовкой, разложите по тарелкам, полейте соусом и подайте к столу.

Диетические вареники

Ингредиенты

250 г творога (обезжиренного), 125 мл молока (обезжиренного), 200 мл натурального йогурта (обезжиренного), 800 г капусты, 1 луковица, 300 г пшеничной муки, 2 яйца, 30 мл растительного масла, молотая паприка, соль.

Способ приготовления

Капусту вымойте, крупно нарежьте, отварите в подсоленной воде, охладите и пропустите вместе с творогом через мясорубку.

Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами, обжарьте в растительном масле, затем добавьте к творожно-капустной массе, посолите и тщательно перемешайте.

В муку добавьте подогретое молоко, яйца и соль, замесите крутое тесто. Тонко раскатайте его и вырежьте стаканом кружочки.

В центр каждого кружочка положите немного фарша, сложите их пополам и защипните края.

Вареники опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Выньте вареники шумовкой, разложите по тарелкам, полейте йогуртом и посыпьте паприкой.